BlinkistDE

Die vier Versprechen

Weisheitsbuch der Tolteken

Von Don Miguel Ruiz



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Die Tolteken waren ein antikes Volk, das im heutigen Mexiko lebte und seine Weisheit und Perspektive auf das Leben durch naguals genannte Schamanen über Jahrhunderte weitergab. Die Tolteken glaubten, dass die meisten unserer Ängste, Zwänge und Missstände auf überlieferte Glaubenssätze und Muster zurückgehen, die im Grunde nichts mit uns selbst zu tun haben. Die vier Versprechen (2016) fasst die Vereinbarungen der Tolteken zusammen, die wir mit uns selbst treffen müssen, um wirklich frei, selbstbestimmt und glücklich zu leben.

Wer diese Blinks lesen sollte

Jeder, der sich in den Zwängen und Konventionen seines Lebens gefangen fühlt
Eltern, die ihre Kinder so frei und selbstbestimmt wie möglich erziehen möchten
Jeder, der sein wahres Ich entdecken und im Einklang mit ihm leben will

Wer das Buch geschrieben hat

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Don Miguel Ruiz wurde in den USA in eine mexikanisch-stämmige Familie geboren, deren Mitglieder sich noch heute als toltekische Heiler und Schamanen bezeichnen. Statt das spirituelle Erbe seiner Vorfahren anzutreten, wurde er zunächst Chirurg, bis ihn eine Nahtoderfahrung auf den Weg der antiken Philosophie seiner Ahnen brachte. Er wurde selbst ein nagual und veröffentlichte mehrere Bestseller voller lebensbejahender Weisheiten.

Was drin ist für dich: Mit den antiken Weisheiten der Tolteken glücklich im Hier und Jetzt leben.

Die Tolteken waren ein antikes Volk aus Künstlern und Forschern, deren spiritueller Wissensschatz von ihren Nachfahren bis heute in Ehren gehalten wird. Die alten Tolteken lebten bereits vor dem Aufstieg der Azteken in Zentralamerika im 14. Jahrhundert und galten als „Frauen und Männer des Wissens". Sie kamen am Fuße der Pyramide Teotihuacan vor den Toren von Mexico City zusammen, da sie glaubten, dass hier der Mensch den Göttern besonders nahe war. Wie in vielen anderen großen Zivilisationen der Antike basierte auch ihre Gesellschaft auf einem komplexen Glaubenssystem über die Kräfte der Welt und der Menschen darin. Aber welche Relevanz haben ihre Lehren für unsere Welt heute?

Diese Blinks zeigen, wie die jahrtausendealten Weisheiten der Tolteken dir heute dabei helfen, dein wahres Ich zu entdecken. Mit ihrer Hilfe befreist du dich von den Ketten der Konventionen, die dich davon abhalten, all deine Talente zu entfalten und wirklich frei zu leben. Finde heraus, welchen Normen du dich unwissentlich selbst verschrieben hast und triff vier neue, wegweisende Vereinbarungen mit dir selbst.

In diesen Blinks erfährst du außerdem,

warum du dich dem kollektiven Traum der Masse verwehren musst,
warum du weder Kritik noch Lob persönlich nehmen darfst, und
warum die meisten deiner Annahmen über dich und andere falsch sind.

Wir leben in einem traumartigen Trance-Zustand, der uns lähmt und bestimmt.

Die Lehren der Tolteken beginnen mit einer Art Bestandsaufnahme, die all den Jahrtausenden zum Trotz auch auf unsere moderne Gesellschaft übertragbar ist. Der erste Schritt zum geistigen Erwachen ist demnach das Bewusstsein über die Willkürlichkeit unserer Lebensumstände. Wir wählen unsere Lebensform nicht selbst, sondern werden in ein System bestehender Normen und Regeln hineingeboren.

Diese Regeln und Konventionen sind wie eine Art kollektiver Traum, ein Abkommen darüber, wie unser Zusammenleben ablaufen soll. Der gesellschaftliche Verhaltenskodex wird uns von klein auf im Elternhaus, der Schule, der Kirche usw. beigebracht und anerzogen, damit wir wissen, wie wir uns benehmen sollen, woran wir glauben müssen und was gut oder schlecht ist. Der springende Punkt ist nun: All diese Regeln und Vereinbarungen, von unseren Namen bis zu unserer Konfession, haben nicht wir selbst bestimmt. Wir haben uns weder unsere Werte noch unsere Muttersprache ausgesucht.

Wenn wir als Kind gegen die Erwachsenen aufbegehrt haben, konnten sie unseren Widerstand unterdrücken und durch Strafen sanktionieren. Da das brave Befolgen ihrer Glaubenssätze und Regeln hingegen belohnt wurde, haben wir die Rebellion irgendwann aufgegeben. Mit Sicherheit wurdest auch du als Kind mit Aufmerksamkeit und Sätzen wie „gut gemacht“ oder „so ist’s fein“ für deinen Gehorsam belohnt.

Unser natürliches, organisches Belohnungssystem veranlasst uns schließlich, den Regeln zu folgen und den Erwartungen anderer gerecht zu werden. Aus Angst vor Ausschluss und Ablehnung gehen wir sogar so weit, gegen unsere inneren Werte und Überzeugungen zu handeln. Irgendwann haben wir all die vorgegebenen Regeln so sehr verinnerlicht, dass uns niemand mehr von außen maßregeln muss: Wir haben uns selbst domestiziert.

Wenn es soweit ist, haben wir ein Idealbild von uns entworfen, dem wir zwanghaft gerecht werden wollen. Gelingt uns das nicht, gehen wir selbst am härtesten mit uns ins Gericht. Der einzige Ausweg aus diesem Käfig ist der Bruch mit den uns angeeigneten Regeln und Vereinbarungen. Wir müssen diese durch neue, selbst gewählte Vorsätze bzw. Versprechen ersetzen!

Das erste Versprechen: Gehe verantwortungsvoll mit deinem Wort um und richte es weder gegen dich noch andere.

Das erste der vier „Versprechen“ oder Abkommen verwendet im englischsprachigen Original das Wort impeccable, das aus dem Lateinischen stammt und soviel wie „frei von Sünde“ oder „tadellos“ bedeutet. Tadellos gehst du nach Ansicht der Tolteken mit deinen Worten und Gedanken um, wenn du sie weder gegen dich noch gegen andere richtest.

Alle Handlungen, die sich gegen dich selbst richten, werden hier als Sünde betrachtet. Dazu gehört auch, über dich selbst zu urteilen oder dir die Schuld für etwas zu geben. Nehmen wir z.B. an, du hältst dich selbst für zu dick, zu dünn, zu naiv oder zu dumm: Du urteilst über dich selbst und verwendest damit deine Worte und Gedanken gegen dich. Sage dir stattdessen, wie wunderbar und außergewöhnlich du bist, oder wie sehr du dich schätzt und liebst.

Das Beispiel erinnert dich daran, dass Worte mehr sind als beliebig aneinandergereihte Geräusche. Sie geben dir die Möglichkeit, dich auszudrücken und anderen mitzuteilen. Die Wahl deiner Worte hat großen Einfluss darauf, wie du denkst und fühlst und die Welt und andere Menschen wahrnimmst.

Worte können Wunder wirken, aber auch großen Schaden anrichten, wie folgendes Beispiel illustriert: Eine intelligente und warmherzige Frau hat eine Tochter, die sie aufrichtig liebt. Eines Abends kommt sie nach einem anstrengenden Tag nach Hause und wünscht sich nichts als Ruhe. Ihre Tochter ist jedoch glücklich und aufgedreht und singt aus voller Kehle. Die Mutter verliert die Beherrschung und schreit, die Tochter singe schrecklich und solle auf der Stelle still sein. Die Tochter nimmt sich die Worte sehr zu Herzen und vereinbart mit sich

selbst, ihre Stimme sei wirklich schrecklich und eine Zumutung für andere. Sie singt jahrelang nicht mehr und tut sich selbst mit dem Sprechen schwer.

Wie oft hast du dir selbst still und leise gesagt, du seist nicht gut genug für eine bestimmte Sache? Wie oft hast du solche Selbsturteile ernst genommen und dich wie in einem Pakt an sie gehalten und dich damit selbst eingeschränkt? Der erste Schritt zur Freiheit besteht also darin, deine Worte weise zu wählen und nicht gegen dich oder andere zu richten.

Das zweite Versprechen: Nimm nicht alles persönlich und wisse, wer du bist.

Es ist sicher nicht lange her, dass du dir eine Beleidigung oder Verbalattacke zu Herzen genommen hast, oder? Die Tolteken sehen darin ein Problem, denn wenn du die verletzenden Worte einer anderen Person persönlich nimmst, bedeutet das implizit, dass du dich mit ihrem Inhalt einverstanden erklärst. Selbst wenn im Grunde gar nicht du gemeint bist.

Wenn wir die Aussagen anderer Menschen auf uns beziehen, lassen wir uns zu der Vorstellung hinreißen, alles im Leben drehe sich um uns. Das ist vor allem auf den zuvor erwähnten Prozess der Domestizierung zurückzuführen. Die Gesellschaft lehrt uns von klein auf, uns die Meinungen anderer Menschen zu Herzen zu nehmen und die Deutungshoheit anderer Menschen zu akzeptieren.

In Wahrheit haben Aussagen anderer Menschen über dich nicht nur mit dir, sondern eher noch mit ihnen selbst zu tun. Jeder Mensch hat seine Unzulänglichkeiten und lebt nach seinen eigenen Versprechen und Vereinbarungen. Wenn dich also jemand abschätzig als dick bezeichnet, geht es dabei nicht wirklich um dich. Seine Aussage rührt ausschließlich von seinen eigenen Problemen, Urteilen und Überzeugungen her. Das siehst du auch daran, wie sehr Meinungen mit der Laune schwanken können: Jemand, der dich im Höhenflug bauchpinselt, kann schon tags darauf seine schlechte Laune an dir auslassen. Und andersherum.

Wenn du dir hingegen deiner selbst sicher bist, musst du dir weder das eine noch das andere zu Herzen nehmen. Der Grund dafür ist schlicht und ergreifend: Wenn du selbst weißt, wer du bist, muss es dir niemand anderes sagen. Du bist nicht länger abhängig von der Bestätigung anderer Menschen. Oder ihrer unberechtigten Kritik.

Dabei hilft es besonders, wenn du begreifst, dass jeder die Welt aus einer anderen Perspektive sieht, auch du. Wenn dir jemand sagt, dass deine Worte ihn verletzen, dann bezieht er sich in Wirklichkeit nicht auf deine Worte, sondern auf seine eigenen Wunden und Urteile. Umgekehrt bedeutet auch deine eigene wütende Reaktion auf die Worte einer anderen Person, dass du Ängste mit dir herumträgst – und dich mit ihnen auseinandersetzen musst.

Das dritte Versprechen: Stelle keine falschen Vermutungen an, sondern frage nach.

Wir alle kennen das: Wir grüßen jemanden freundlich, mit dem wir uns noch vor Kurzem nett unterhalten haben, doch dieses Mal erwidert die Person den Gruß nicht. Wir denken sofort, dass irgendetwas nicht stimmt oder derjenige gar ein Problem mit uns hat.

Vorschnelle Schlüsse und Annahmen schaffen allerdings häufig Probleme, wo keine sind. Denn wir nehmen sie für bare Münze und fühlen uns enttäuscht oder bloßgestellt, wenn sie am Ende nichts mit der Wirklichkeit zu tun haben. Das passiert auch, wenn wir einen Zusammenhang nicht richtig verstehen, uns kurzerhand unseren eigenen Reim auf die Dinge machen und am Ende völlig daneben liegen.

Dich hat mit Sicherheit schon mal jemand auf der Straße angelächelt und du bist automatisch davon ausgegangen, dass er oder sie dich interessant findet. Du hast sofort eine Karte für das Gedankenkarussell gelöst und schon drei Tagträume später seid ihr in deiner Vorstellung glücklich verheiratet. Dabei weißt du noch nicht einmal den Namen der Person, um sie zu googlen oder bei Facebook zu suchen.

Besonders in Beziehungen kann die Enttäuschung vermeintlicher Selbstverständlichkeiten zu großen Problemen führen. Wir gehen nämlich gerne davon aus, unser Partner müsse doch wissen, was wir denken und wollen. Wir erwarten, dass er oder sie sich unseren Erwartungen entsprechend verhält und sind enttäuscht und wütend, wenn dies am Ende nicht der Fall ist.

Wenn es nach den Tolteken geht, solltest du weniger annehmen und voraussetzen, sondern den Mut haben, mehr Fragen zu stellen. Wenn dich eine Freundin oder Bekannte nicht grüßt oder gar ignoriert, dann ziehe keine voreiligen Schlüsse, sondern frage sie geradeheraus, was los ist.

Sei selbst so klar wie möglich in deiner Kommunikation und habe keine Scheu, notfalls so lange nachzufragen, bis du den Sachverhalt oder das Problem vollständig durchdrungen hast. Wenn du der Wahrheit durch offene, ehrliche Fragen ins Auge siehst, kannst du dir das Rätselraten sparen.

Das vierte Versprechen: Gib immer dein Bestes, aber wisse, dass dein Bestes auch tagesformabhängig ist.

Erinnerst du dich noch daran, wie deine Eltern und Freunde dich früher mit den Worten anspornten, du sollst alles geben? Sie hatten Recht: Du solltest immer dein Bestes geben, aber das kann Unterschiedliches in der jeweiligen Situation bedeuten.

Wie genau deine Bestform aussieht, variiert von Tag zu Tag. An manchen Tagen bist du zu Spitzenleistungen und Höhenflügen fähig, anderntags stehst du völlig neben dir, bist im buchstäblichen Formtief oder einfach nicht auf der Höhe. Und wenn du genau auf deine innere Uhr und deinen Biorhythmus achtest, wirst du feststellen, dass deine Leistungsfähigkeit auch innerhalb eines Tages wechselt.

Wenn du jeden Tag über deine Grenzen gehst, wirst du eher früher als später ausgebrannt sein – und brauchst am Ende länger, um deine Ziele zu erreichen. Gibst du täglich weniger, als du könntest, wirst du dir irgendwann selbst vorwerfen, nie dein ganzes Potenzial ausgeschöpft zu haben. Gibst du hingegen je nach Tagesform immer dein Bestes, wirst du dir nie etwas vorwerfen müssen.

Der Schlüssel zur täglichen Bestleistung liegt darin, die Dinge um ihrer selbst willen zu tun, statt auf Belohnungen, Anerkennung und andere äußere Reize zu setzen. Wenn du z.B. deinen Job nur des guten Gehalts und nicht der Inhalte und Aufgaben wegen machst, kannst du unmöglich mit ganzem Herzen bei der Sache sein. Du wirst den Job irgendwann unvermeidlich als freudlose, aufoktroyierte Bürde empfinden. Durch den Frust darüber suchst du im schlimmsten Fall nach Ablenkungen von deinem als unbefriedigend und fremdbestimmt empfundenen Leben, wie z.B. wilde Partynächte und Alkoholexzesse, und tust dir damit nichts Gutes.

Das bedeutet im Umkehrschluss: Du wirst nur dann dein Bestes geben können, wenn du die Dinge aus Überzeugung und Leidenschaft tust. Wenn du deine täglichen Aufgaben wirklich magst und leidenschaftlich angehst, wirst du sie nie als anstrengend und lästig empfinden.

Du hast drei Möglichkeiten, deine alten Muster zu durchbrechen und frei zu sein.

Nachdem wir gesehen haben, wie deine alten Versprechen Leid und Unglück im Leben auslösen können, schauen wir uns nun drei Möglichkeiten an, um mit ihnen zu brechen und dich selbst zu befreien.

Die erste Möglichkeit hat mit dem traumartigen Zustand der Fremdbestimmung zu tun, in dem du dich vermutlich jetzt noch befindest. Dieser kann als Traum der ersten Aufmerksamkeit bezeichnet werden, da er in deiner Kindheit geprägt wurde, als die Gesellschaft um dich herum deine unvoreingenommene Aufmerksamkeit ausgenutzt hat, um dir ihre Regeln einzubläuen und deinen Willen zu beugen.

Der erste Weg zurück in den frühkindlichen Zustand der Willensfreiheit führt über das Bewusstsein, dass du alles tun kannst, was du möchtest. Du bist jetzt reif und stark genug, um dich von den Konventionen der Gesellschaft freizumachen. Und weise genug, um diese angelernte Sicht auf das Leben als willkürlich und lediglich als eine von vielen möglichen Sichtweisen zu begreifen. Aus dieser Freiheit heraus kannst du deinen eigenen Traum gestalten, den Traum der zweiten Aufmerksamkeit. Mache dir bewusst, welche antrainierten Ängste, Normen und Überzeugungen dich unglücklich machen, nimm sie Stück für Stück auseinander und ersetze sie durch neue Werte und Grundsätze, wie z.B. die vier Versprechen.

Der zweite Weg korrespondiert mit der Vorstellung der Tolteken, dass in unserem Gehirn ein Parasit lebt, der sich von deinen negativen Emotionen ernährt und heimlich unser Denken kontrolliert. Du wachst z.B. morgens voller Energie auf, streitest dich dann aber mit deinem Partner und hast plötzlich den Schwung für den Tag verloren. Du bist zu schwach, um deinen Tag kreativ zu gestalten oder anderen zu helfen, bist in negativen Gefühlen

gefangen. Um die Energiezufuhr des Parasiten zu kappen, musst du all denen vergeben, die dich verletzt haben – auch dir selbst.

Der dritte Weg besteht darin, jeden Tag so zu leben, als sei es dein letzter. Führe dir regelmäßig vor Augen, dass dein Tod irgendwann eintreten wird. Wenn dir vollkommen bewusst ist, dass du womöglich nur noch diesen Moment zu leben hast, wirst du ganz genau wissen, wie du ihn erleben möchtest – und welche vermeintlich wichtigen Dinge, wie die Meinung anderer, plötzlich nichtig erscheinen. Die Tolteken bezeichnen dies als die Initiation der Toten.

Also wähle einen dieser drei Auswege aus deinen alten Vereinbarungen, mache dich frei von dem pessimistischen Parasiten in dir und lebe das freie und glückliche Leben, das dir beschieden ist.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieses Buches ist:

Von dem Moment unserer Geburt an zwingt uns die Gesellschaft ihre Grundsätze, Normen und Konventionen auf. Diese Fremdbestimmtheit verhindert, dass wir unsere ganz eigene Sicht auf die Welt entwickeln und im Einklang mit unserem wahren Ich leben. Den Lehren des antiken mexikanischen Volks der Tolteken zufolge müssen wir diese anerzogenen Konventionen ablegen und durch vier Versprechen an uns selbst ersetzen, um wieder frei und selbstbestimmt zu leben.

Was du konkret umsetzen kannst:

Fange gleich an, mit deinen alten Vereinbarungen zu brechen.

Mit Sicherheit lebst du, ohne es zu wissen, nach hunderten Vereinbarungen, die du selbst nicht getroffen hast. Fange doch gleich heute damit an, sie durch bewusste Versprechen zu ersetzen. Vielleicht hast auch du eines Tages mit dir selbst vereinbart, du könntest nicht singen. Nimm deinen Mut zusammen und singe, gleich jetzt, und stelle dir vor, wie eine einzige Person dir begeistert applaudiert. Wenn du so Stück für Stück deine alten Muster und Ängste abstreifst, wirst du irgendwann frei sein.

Buch im Amazon Shop